

Sundhed og velvære på 3 x 20 minutter!

Brug tid på at spise det rigtige og uden stress – det kommer tifold igen, siger Charlotte Jakobsen, medindehaver af sundhedshuset Aktivt Velvære

Af Kim Sejr

Hører du til dem, der farer ud ad døren om morgenen og kun lige når at få en slurk kaffe, evt. sammen med en ostemad eller en skål cornflakes. Så skal der siges STOP!

- Hvis kroppen ikke får, hvad den behøver, er der dømt krise senere på dagen med træthed, koncentrationsbesvær og måske hovedpine, hvilket går ud over udholdenhed og arbejdsevne og dermed din virksomhed – og en ustyrlig trang til fede og søde sager på grund af et ustabil blodsukker, hvilket går ud over vægten, udseendet og sundheden, siger Charlotte Jakobsen, stifter og medindehaver af sundhedshuset Aktivt Velvære i Slagelse sammen med kæresten Claus Bøgild.

Planlægning sparer masser af tid

- Hvis man blot sætter det hele lidt i system, behøver det ikke tage så frygtelig lang tid at forberede de sunde måltider. Jeg står fx en time tidligere op end ellers og forbereder såvel morgenmad, frokost

og mellemmåltider hér – til tider også aftensmaden. Et nemt trick er, når man nu alligevel står og laver aftensmaden om aftenen, så lav en dobbelt portion. Så har du allerede næste dags frokost klar og kan køre glad og veltilfreds forbi tankstationer og fast food-restauranterne, siger Charlotte.

Du kan også smide et fad med kyllingefileter i ovnen, mens du ser TV-avis. Så har du et stykke godt og reelt kød til rugbrødsskiven i stedet for et tyndt stykke saltvandspumpet hamburgerryg. Det er kødet (proteinerne) og de gode fedtstoffer, der holder dig godt og stabilt mæt i flere timer ad gangen, så med 1/2 avocado til kyllingebrystet og rugbrødet, så vil du holde de forstyrrende tanker om mad og søde sager langt væk, siger Charlotte og fortsætter: Du kan koge seks æg under madlavningen og komme på køl, så har du et æg (protein og fedt) til mellemmåltid sammen med lidt grønsagsstave. Ved at bruge lidt tid på forberedelse sparer man faktisk meget tid i løbet af

dagen, dels på ikke pludselig at skulle skaffe sig noget at spise, når trangene melder sig, og dels på bare at få flere ting fra hånden pga. din forbedrede koncentrationsevne og dit energioverskud. Og det er jo netop tid, som selvstændige vil have mere af, ikk', siger Charlotte.

Uforarbejdede råvarer

En grundregel er ifølge Charlotte, at måltiderne skal bestå af så friske, hele og uforarbejdede råvarer som muligt. Det bedste er at købe økologiske varer eller "frilands". Her er blandt andet færre kemikalierester i, et højere indhold af vitaminer, mineraler og antioxidanter samt flere af de super sunde omega 3-fedtstoffer i stedet for de skadelige (i de mængder, vi får dem) omega 6-fedtstoffer, som til gengæld i høj grad findes i de konventionelle "stalddyr".

- Kulhydratprodukter som mel, brød, ris, gryn, pasta og sukker er ofte meget raffineret, hvilket betyder, at næringsstofferne er fjernet, og der kun er "tom" energi tilbage – altså energi som kroppen ikke kan vedligeholde sig selv med, men kun kan putte i fedtdepoterne. Vi har gennem mange år lært, at alle kornprodukter er gode og sunde. De ligger i bunden af kostpyramiden og anbefales som en obligatorisk del af vores ernæring. Men næringsværdien fra kornprodukter er tillagt alt for stor betydning, idet de primært indeholder den energirige stivelse, som vores krop har svært ved at fordøje. Mange oplever derfor fordøjelsesproblemer som oppustethed, forstoppelse og diarré eller luft i maven, når en stor del af kosten er kornprodukter, siger Charlotte.

Sundhedshuset Aktivt Velvære i Slagelse blev etableret september 2001 af Charlotte Jakobsen og hendes kæreste Claus Bøgild. (Foto: Georg Henningsen)



Sammensætning vigtig

Charlotte Jakobsen pointerer, at sammensætningen af måltiderne er vigtig for at opretholde et stabilt blodsukker. Når du inddeler dit måltid på en tallerken, bør det som udgangspunkt bestå af 1/2 tallerken protein (frilands/ øko kød, fisk, fjerkræ, mejeriprodukter og æg) og fedt (animalsk frilands/øko fedt, animalsk frilands/øko mejerifedt, fiskefedt, koldpressede olier, nødder, oliven, avocado, kokos). Den anden 1/2 af tallerken fyldes med kulhydrater fordelt som max 1/4 stivelse (undlades gerne til fordel for flere grøntsager) og 1/4 - 1/2 grøntsager.

- Kombinationen af protein/fedt sammen med kulhydraterne bør også være gældende til mellemmåltiderne, fx en god håndfuld nødder til dit æble eller ostestave til gulerodsstaverne. En stor skålfuld havregryn alene om morgenen er altså ikke dækkende for kroppens behov, da det er alt for mange kulhydrater i forhold til protein og fedt. Proteiner og fedt er kroppens mursten og altafgørende for at holde stofskiftet i gang. Kulhydraterne derimod kan den kun anvende som energikilde, dvs. du kan kun forbrænde dem gennem bevægelse. Vil du have havregryn om morgenen, så skal der en god håndfuld nødder, kerner, kokos eller, hvis det er havregrød, så en god klat økologisk gammeldags smør også, lyder Charlottes råd.

"en time om dagen er vel ikke for meget at forlange at bruge på at vedligeholde den krop, du skal følges med hele livet"

3 x 20 minutter dagligt

Og så SKAL maden indtages i rolige omgivelser, uden stress og jag og med et bevidst fokus.

- Maden skal ikke kastes indenbords, mens du koncentrerer dig om arbejdet. Du føler måske, du spiller vigtig tid, men det er vigtigere, at du giver din krop den tid, for så kommer den tifoldigt igen.

Brug ca. 20 minutter til dine tre hovedmåltider og giv dig ro til at tygge maden ordentligt og fordøje din mad. Stresset spisning giver dårlig fordøjelse med oppustethed og luft i maven til følge. Og en time om dagen er vel ikke for meget at forlange at bruge på at vedligeholde den krop, du skal følges med hele livet. Ellers er en gylden regel, at du bør indtage noget mad mindst hver 4. time for at blodsukker og stofskifte ikke skal falde. Her er det, at nogle gode mellemmåltider kommer ind i billedet. Sørg altid for at have noget frugt eller snittet grønt med sammen med nødder, æg, ostestave eller en kødrest som fx frikadelle eller kyllingelår, siger Charlotte.

Charlottes forslag til en sund menu for hele dagen.

Se også www.aktivvelvaere.dk



Morgenmad:

50 % protein og fedt:
rørag, parmaskinke,
brieost, smør

25 % frugt/grønt:
melon, tomat

25 % stivelse:
rugbrød



Mellemmåltid, formiddag:

50 % protein og fedt:
spegepølse og ostestave

50 % frugt/grønt: pære



Frokost:

50 % protein og fedt:
hakkebøf, røget laks,
oliven, smør

25 % frugt/grønt:
agurk, peberfrugt

25 % stivelse:
rugbrød



Mellemmåltid, eftermiddag:

50 % protein og fedt:
æg og mandler

50 % frugt/grønt: æble



Aften:

50 % protein og fedt:
kylling m/ pesto og
bacon, avocado,
tomatsauce m/ fløde

25 % frugt/grønt:
broccoli

25 % stivelse:
kartofler



Mellemmåltid, sen aften – kun hvis sulten melder sig:
50 % protein og fedt:
parmaskinke, gorgonzola

25 % frugt/grønt:
tørrede abrikoser,
figer, dadler

25 % stivelse:
grovkiks